

Ernährungstipps für Dialysepatienten

Blaubeer-Shake

Rezept für 1 Person

Zutaten:

- 100 g Blaubeeren
- 150 ml Milch, 3,5 % Fett oder Pflanzenmilch
- 20 g Haferflocken

Zubereitung:

- Heidelbeeren mit dem Pürierstab oder dem Standmixer sehr gut zerkleinern.
- Milch und Haferflocken zugeben und schaumig mixen.
- In ein Glas füllen und mit einigen Heidelbeeren garnieren.



Heute koche ich was „Schönes“

Anmerkung:

- Die Zutaten sollten alle gut gekühlt sein.
- ! Variation: Eine halbe Banane hinzugeben oder den Shake mit Himbeeren zubereiten.
- Kann gut mit Eiweißpulver angereichert werden.
- Alternative zu fester Nahrung bei Appetitlosigkeit.

Zusätzliche Informationen:

Nährwert pro Portion:

Kalorien: 210 kcal; Eiweiß: 8 g, Fett: 8 g, Kohlenhydrate: 30 g, Wasser: 219 g, Kochsalz: 0,2 g, Phosphat: 216 mg, Kalium: 372 mg

Autor: Dipl.oec.troph. Sabine Echterhoff, Düsseldorf

Geeignet bei: Dialyse, Niereninsuffizienz

Rezept Ausgabe: www.dialyse-zuhause.de